

Beispielbefund ME/CFS

21.04.2026

Originalbefund	Übersetzung
<p>Diagnosen:</p> <p>Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom</p>	<p>Ihre Erkrankungen:</p> <p>Die Erkrankung „Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom“ wird auch kurz „ME/CFS“ genannt. Es handelt sich um eine schwere, langanhaltende Erkrankung.</p> <p>Es sind verschiedene Auslöser bekannt. Häufig haben sich Betroffene vorher mit Krankheitserregern wie Viren angesteckt. So kann ME/CFS zum Beispiel nach COVID-19 durch das Coronavirus SARS-CoV-2 oder nach einer echten Grippe durch Influenza-Viren auftreten. Aber auch nach Operationen oder Unfällen kann es zu ME/CFS kommen.</p> <p>ME/CFS betrifft mehrere Organsysteme. Dazu gehören unter anderem das Nervensystem und das Abwehrsystem. Es können unterschiedliche Beschwerden auftreten. Menschen mit ME/CFS sind in der Regel unverhältnismäßig stark erschöpft und schwach. Auch Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen und Schmerzen sind möglich. Die Beschwerden können bereits zunehmen, wenn man sich nur wenig körperlich oder geistig anstrengt. Dadurch sind viele Betroffene im Alltag stark eingeschränkt.</p> <p>Sie haben die Erkrankung ME/CFS.</p>
<p>bei Post-COVID-19-Zustand</p>	<p>Nach einer COVID-19-Erkrankung kann es zu längerfristigen gesundheitlichen Folgen kommen. Abhängig von ihrer Dauer spricht man von Long-COVID oder dem Post-COVID-Syndrom. In seltenen Fällen kommt es nach COVID-19 zu ME/CFS.</p> <p>Sie haben längerfristige gesundheitliche Folgen, die nach einer COVID-19-Erkrankung anhalten oder neu aufgetreten sind. COVID-19 gilt bei Ihnen als Auslöser für die Erkrankung ME/CFS.</p>
<p>Anamnese:</p>	<p>Ihre Krankengeschichte:</p>
<p>Vorstellung der 30-jährigen Patientin aufgrund von Symptomen,</p>	<p>Sie sind 30 Jahre alt. Sie stellen sich bei der Ärztin oder dem Arzt vor, weil Sie gesundheitliche Beschwerden haben.</p>
<p>die nach COVID-19 vor ca. 9 Monaten begonnen hätten.</p>	<p>Ihre Beschwerden haben nach der COVID-19-Erkrankung vor ungefähr 9 Monaten angefangen.</p>

<p>Es bestünden eine Fatigue</p>	<p>Von Fatigue wird gesprochen, wenn eine Patientin oder ein Patient unverhältnismäßig stark erschöpft ist. Diese krankhafte Erschöpfung kann bei unterschiedlichen Erkrankungen auftreten. So besteht sie auch klassischerweise bei ME/CFS.</p> <p>Die Fatigue ist bei ME/CFS in der Regel langfristig vorhanden. Betroffene sind zum Beispiel kraftlos oder ausgelaugt, auch ohne dass sie sich angestrengt haben. Die Erschöpfung bessert sich nicht durch Schlaf oder Erholung.</p> <p>Der Alltag kann durch die Fatigue stark beeinträchtigt sein. Wenn sie stark ausgeprägt ist, kann es zum Beispiel schwerfallen, sich aufzusetzen oder zu sprechen.</p> <p>Bei Ihnen besteht eine krankhafte Erschöpfung.</p>
<p>sowie eine Belastungsintoleranz im Sinne von PEM.</p>	<p>Die Abkürzung „PEM“ steht für „Post-Exertionelle Malaise“. Sie ist besonders typisch für ME/CFS. PEM bedeutet, dass sich Beschwerden schon durch geringe Anstrengungen stark verschlechtern können. Dazu gehören körperliche, geistige oder seelische Anstrengungen. Die Beschwerden können sich mit einem Abstand von bis zu 3 Tagen zur Anstrengung verschlechtern. Die Verschlechterung kann Tage bis Wochen andauern.</p> <p>Sie können sich nicht so gut belasten wie normalerweise. Schon nach einer leichten Anstrengung verschlimmern sich Ihre Beschwerden.</p>
<p>Crashes treten mehrfach wöchentlich mit einer Latenz von ca. 48 Stunden und einer Dauer von min. 24 Stunden auf.</p>	<p>Eine Verschlechterung der Beschwerden durch PEM wird auch „Crash“ genannt.</p> <p>Bei Ihnen treten Crashes mehrmals in der Woche auf. Ihre Beschwerden verschlechtern sich etwa 48 Stunden, nachdem Sie sich angestrengt haben. Die Verschlechterung hält wenigstens 24 Stunden an.</p>
<p>Gelegentlich tachykarde Episoden, Palpitationen und Schwindel vor allem beim Aufrichten, keine Synkopen.</p>	<p>Manchmal kommt es bei Ihnen zu Herzrasen, Herzklopfen und Schwindel. Das ist vor allem der Fall, wenn Sie sich aus dem Liegen aufrichten. Sie sind aber nicht kurzzeitig bewusstlos gewesen.</p>
<p>Belastungsdyspnoe beim Treppensteigen und schnellem Gehen, kein Husten.</p>	<p>Sie haben Luftnot bei körperlicher Anstrengung. Die Luftnot macht sich beim Treppensteigen und schnellen Gehen bemerkbar. Sie haben keinen Husten.</p>
<p>Intermittierende Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen ohne neuropathischen Charakter.</p>	<p>Sie haben wiederkehrende Schmerzen im Kopf, in den Muskeln und Gelenken. Ihre Beschreibung der Schmerzen deutet nicht darauf hin, dass diese durch eine Nerven-Erkrankung verursacht sind.</p>

Bei kognitiver Belastung komme es zu Brain Fog.	ME/CFS kann auch Auswirkungen auf die geistigen Fähigkeiten haben. Betroffene sprechen teilweise von „Brain Fog“, also „Gehirn-Nebel“. So ist es zum Beispiel möglich, dass man Probleme beim Denken hat und sich schwerer konzentrieren kann. Auch fällt es möglicherweise schwer, flüssig und richtig zu sprechen oder sich an etwas zu erinnern. Sie haben Beschwerden, wenn Sie sich geistig anstrengen. Diese geistigen Beschwerden werden auch Gehirn-Nebel genannt.
Hypersensibilität bezüglich Licht und Geräuschen.	Sie reagieren überempfindlich auf Einflüsse wie Licht und Geräusche.
Appetit normal, Gewicht stabil, keine gastrointestinalen Beschwerden.	Ihr Appetit ist normal und Ihr Gewicht ist gleichgeblieben. Sie haben keine Beschwerden, die den Magen und Darm betreffen.
Keine Allergien oder Nahrungsmittel-unverträglichkeiten.	Sie haben keine Allergien und vertragen Nahrungsmittel ohne Probleme.
Miktion unauffällig.	Das Wasserlassen klappt bei Ihnen normal.
Erhöhte Infektanfälligkeit und	Sie sind anfälliger für Erkrankungen, die durch Krankheits-Erreger ausgelöst werden. Das bedeutet, dass Sie sich zum Beispiel leichter erkälten.
Geruchs- und Geschmackssinn unbeeinträchtigt	Sie können ohne Probleme riechen und schmecken.
keine ophthalmologischen Beschwerden.	Sie haben keine Beschwerden, die die Augen betreffen.
Der Schlaf sei bei adäquater Schlafdauer nicht erholsam,	Sie schlafen ausreichend lang, Ihre Schlafdauer ist somit angemessen. Trotzdem fühlen Sie sich nicht erholt nach dem Schlafen.
keine Einschlafstörung, leichte Durchschlafstörung mit ein- bis zweimaligem Erwachen,	Sie haben keine Probleme einzuschlafen. Sie haben jedoch leichte Probleme durchzuschlafen. Sie wachen einmal bis zweimal in der Nacht auf.
Tag-Nacht-Rhythmus erhalten.	Sie sind normalerweise tagsüber wach und schlafen in der Nacht.
Fremdanamnistisch kein Anhalt für OSAS.	Die Abkürzung „OSAS“ steht für „Obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom“. Das ist eine Erkrankung, bei der nachts die Atmung immer wieder aussetzt. Dies kann sich zum Beispiel durch Schnarchen bemerkbar machen. Als Folge fühlt man sich am nächsten Tag möglicherweise müde. Die Ärztin oder der Arzt hat auch Ihre Angehörigen zu Ihrer Krankengeschichte befragt. Die Angaben Ihrer Angehörigen deuten nicht darauf hin, dass Sie eine Erkrankung haben, bei der nachts längere Atemaussetzer auftreten.
Keine Begleiterkrankungen.	Sie haben keine weiteren Erkrankungen.
Impfstatus COVID-19: dreifach geimpft.	Sie wurden dreimal gegen die Erkrankung COVID-19 geimpft.
Aktuell bestehe Arbeitsunfähigkeit.	Zur Zeit können Sie wegen der Erkrankung nicht arbeiten.

Diagnostik:	Ihre Untersuchungen:
Fragebögen:	Auswertung der Fragebögen:
	Bei der Untersuchung von ME/CFS können verschiedene Fragebögen zum Einsatz kommen. Damit lassen sich zum einen die Erkrankung allgemein und zum anderen einzelne Beschwerden besser einschätzen.
MBSQ: Kanadische Konsensus-Kriterien erfüllt	<p>Bei dem MBSQ-Fragebogen wird nach den typischen Beschwerden von ME/CFS gefragt. Das Ergebnis des Fragebogens unterstützt Ärztinnen und Ärzte dabei, Menschen mit ME/CFS zu erkennen und somit behandeln zu können.</p> <p>Bei Ihnen wurde ein Fragebogen für ME/CFS angewendet. Hierbei wurden Sie nach verschiedenen Beschwerden gefragt. Die Auswertung des Fragebogens ergibt, dass Sie ME/CFS haben.</p>
PEM-Screening: positiv	<p>Beim PEM-Screening werden Beschwerden abgefragt, die für PEM typisch sind. Die Abkürzung „PEM“ steht für „Post-Exertionelle Malaise.“</p> <p>Bei Ihnen wurde ein PEM-Fragebogen angewendet. Das Ergebnis ist positiv. Das bedeutet, dass Ihre Beschwerden dafür sprechen, dass Sie PEM haben.</p>
Bell-Skala: 30	<p>Mit der Bell-Skala lässt sich einschätzen, wie schwer ein Mensch durch die Erkrankung ME/CFS eingeschränkt ist. Das Ergebnis ist ein Wert zwischen 0 und 100. 0 bedeutet hierbei zum Beispiel, dass ständig sehr starke Beschwerden vorhanden sind. 100 bedeutet, dass keine Beschwerden vorhanden sind.</p> <p>Bei Ihnen wurde der Einschränkung-Grad durch ME/CFS bestimmt. Der Wert ist 30. Das bedeutet, dass Sie in Ruhe mittelstarke bis starke Beschwerden haben. Wenn Sie sich anstrengen, haben Sie starke Beschwerden. Sie können leichte Arbeiten für 2 bis 3 Stunden am Tag ausüben. Dabei brauchen Sie jedoch immer wieder Pausen. Schwere Arbeiten können Sie nicht ausführen.</p>
FAS: extreme Ermüdung	<p>Mit dem FAS-Fragebogen lässt sich einschätzen, wie stark die Fatigue bei Betroffenen ausgeprägt ist.</p> <p>Bei Ihnen wurde ein Fragebogen zur Einstufung der Fatigue angewendet. Bei Ihnen ist die Fatigue sehr stark ausgeprägt.</p>
ME/CFS-Schweregrad: moderat	Bei Ihnen wurde der Schweregrad von ME/CFS eingeschätzt. Es gibt die Schweregrade mild, moderat, schwer und sehr schwer. Bei Ihnen ist der Schweregrad moderat, also mittelschwer. Das bedeutet, dass Sie in Ihrer Beweglichkeit und in Ihren alltäglichen Tätigkeiten stark eingeschränkt sind. Außerdem können Sie nicht arbeiten. Leichte Belastungen wie ein Arzt-Termin, Einkaufen oder Spazieren können Ihren Zustand verschlechtern.

MoCA-Test: unauffällig	<p>Mit dem MoCA-Test werden geistige Fähigkeiten überprüft. Dazu gehört zum Beispiel, sich an etwas zu erinnern, zu planen, sich zu konzentrieren und etwas nachzusprechen. Bei jüngeren Patienten oder leichten Beschwerden kann der Test aber normal ausfallen, obwohl Beeinträchtigungen vorhanden sind.</p> <p>Bei Ihnen wurden die geistigen Fähigkeiten getestet. Das Ergebnis ist normal.</p>
HADS: unauffällig	<p>Beim HADS-Fragebogen werden psychische Beschwerden erfragt. Dadurch lässt sich unter anderem einschätzen, ob man bestimmte psychische Erkrankungen hat. Zu diesen psychischen Erkrankungen gehören Angst-Erkrankungen und eine Depression. Bei einer Depression fühlt man sich typischerweise niedergeschlagen, freudlos und lustlos.</p> <p>Bei Ihnen wurde ein Fragebogen zu Angst und Depression angewendet. Das Ergebnis ist normal. Es gibt also keinen Hinweis darauf, dass Sie eine Angst-Erkrankung oder Depression haben.</p>
Körperliche Untersuchung:	Untersuchung des Körpers:
Guter AZ und guter EZ.	<p>Die Abkürzung „AZ“ steht hier für „Allgemeinzustand“. Damit wird ausgedrückt, wie die Patientin oder der Patient insgesamt wirkt. Es wird zum Beispiel eingeschätzt, ob man sich selbst versorgen kann.</p> <p>Die Abkürzung „EZ“ bedeutet hier „Ernährungszustand“. Dieser beschreibt zum Beispiel, ob jemand untergewichtig, normalgewichtig oder übergewichtig ist.</p> <p>Sie sind in guter körperlicher Verfassung. Außerdem sind Sie normalgewichtig.</p>
Cor und Pulmo auskultatorisch o.p.B., Abdomen blande.	Ihr Herz und Ihre Lunge wurden durch die Ärztin oder den Arzt untersucht. Beim Abhören wurden keine krankhaften Geräusche gehört. Die Untersuchung Ihres Bauches war unauffällig.
Akren blass und kalt	<p>Bei ME/CFS ist es möglich, dass Gewebe nicht mehr so gut durchblutet ist wie normalerweise. Das kann sich vor allem in den Körperbereichen bemerkbar machen, die besonders weit vom Herzen entfernt sind. Dazu zählen die Hände und die Füße. Diese sind dann zum Beispiel blass und kalt.</p> <p>Ihre Finger und Zehen sehen blass aus. Außerdem fühlen sie sich kalt an.</p>
bei seitengleich tastbaren Pulsen.	<p>Der Puls entsteht, weil das Herz regelmäßig Blut in die Blutgefäße pumpt. In der Untersuchung kann man den Puls an Stellen fühlen, an denen sich bestimmte Blutgefäße befinden.</p> <p>Bei Ihnen kann man den Puls an verschiedenen Stellen auf beiden Seiten des Körpers gleich stark fühlen.</p>

<p>Kein Anhalt für eine Lymphadenopathie.</p>	<p>Lymphknoten gehören zum Abwehrsystem und sind kleine, bohnenförmige Gebilde. Sie sind überall im Körper vorhanden und filtern die Gewebeflüssigkeit.</p> <p>In der körperlichen Untersuchung kann man Lymphknoten an verschiedenen Stellen unter der Haut tasten. Dabei lässt sich zum Beispiel überprüfen, ob die Lymphknoten normal groß sind. Bei ME/CFS ist es möglich, dass Lymphknoten anschwellen und druckschmerzhaft sind.</p> <p>Es gibt bei Ihnen keine Anzeichen für geschwollene oder erkrankte Lymphknoten.</p>
<p>Orientierende neurologische Untersuchung unauffällig,</p>	<p>Bei einer körperlichen Untersuchung wird auch das Nervensystem überprüft. Zum Nervensystem gehören das Gehirn, das Rückenmark und die Nerven. Das Nervensystem hat viele Aufgaben, wie zum Beispiel Bewegungen zu steuern oder Dinge zu fühlen.</p> <p>Es wurden grundlegende Untersuchungen bei Ihnen gemacht, die das Nervensystem betreffen. Die Untersuchungen waren unauffällig.</p>
<p>keine sensiblen oder motorischen Störungen.</p>	<p>Sie haben keine Probleme, Empfindungen wie Berührungen oder Temperatur zu spüren. Außerdem haben Sie keine Probleme sich zu bewegen.</p>
<p>Gelenke bds. frei beweglich.</p>	<p>Sie können Ihre Gelenke beidseits normal bewegen.</p>

<p>Temp., RR, HF, AF und sO₂ in Ruhe unauffällig.</p>	<p>Die Abkürzung „RR“ bedeutet hier „Blutdruck“. Das ist der Druck, der in den Blutgefäßen herrscht. Meist ist damit der Druck in den Schlagadern des Körpers gemeint. Die Schlagadern leiten das sauerstoffreiche Blut vom Herzen in den Körper. In der Untersuchung kann der Blutdruck mit einem Gerät am Arm gemessen werden.</p> <p>Die Abkürzung „HF“ heißt hier „Herzfrequenz“. Sie beschreibt, wie oft das Herz innerhalb einer Minute schlägt. Die Herzfrequenz wird auch Puls genannt.</p> <p>Die Abkürzung „AF“ steht hier für „Atemfrequenz“. Sie beschreibt, wie viele Atemzüge man innerhalb einer Minute macht.</p> <p>Die Abkürzung „sO₂“ bedeutet „Sauerstoffsättigung“. Im Blut befinden sich die roten Blutzellen. Die roten Blutzellen enthalten den roten Blutfarbstoff. Der rote Blutfarbstoff bringt den Sauerstoff aus der Lunge in alle Bereiche des Körpers. Dafür bindet der Sauerstoff an den roten Blutfarbstoff. Die Sauerstoffsättigung ist ein Maß dafür, wie hoch der Anteil des roten Blutfarbstoffs ist, an den Sauerstoff gebunden ist. In der Untersuchung kann sie zum Beispiel mit einem kleinen Gerät gemessen werden, das auf einen Finger gesteckt wird.</p> <p>Ihre Temperatur, Ihr Blutdruck und Ihr Puls sind normal. Es wurde auch gemessen, wie viele Atemzüge Sie innerhalb einer Minute machen. Der gemessene Wert ist bei Ihnen normal. Außerdem wurde Ihre Sauerstoffsättigung gemessen. Auch dieser Wert ist bei Ihnen normal. Sie wurden in Ruhe untersucht, haben sich also nicht körperlich angestrengt.</p>
<p>Passiver 10-Minuten-Stehtest:</p>	<p>Spezielle Untersuchung im Liegen und Stehen:</p>
	<p>Bei dieser Untersuchung werden der Puls und der Blutdruck zunächst im Liegen mehrmals gemessen. Anschließend steht man auf und bleibt für eine bestimmte Zeit an eine Wand gelehnt stehen. Währenddessen wird erneut mehrmals gemessen. Mit dieser Untersuchung wird überprüft, wie sich der Puls und der Blutdruck nach dem Aufstehen ändern und ob man Beschwerden hat.</p>
<p>Subjektiv Schwindel, Kriterien eines POTS sind nicht erfüllt.</p>	<p>Die Abkürzung „POTS“ steht für „Posturales Orthostatisches Tachykardie-Syndrom“. Dabei steigt der Puls stark an, wenn man sich aufrichtet oder aufsteht. Dadurch kann einem schwindelig werden oder man fühlt sich schwach. POTS kann bei Menschen mit ME/CFS auftreten.</p> <p>Bei der Untersuchung haben Sie sich schwindelig gefühlt. Ein Posturales Orthostatisches Tachykardie-Syndrom wurde nicht festgestellt.</p>
<p>Doppelte Handkraft-Messung:</p>	<p>Zweifache Untersuchung der Handkraft:</p>

	<p>Bei dieser Untersuchung wird die Handkraft mit einem bestimmten Gerät gemessen. Dabei wird überprüft, wie stark man das Gerät mehrmals hintereinander zusammendrücken kann. Nach einer Stunde wird die Messung wiederholt. Anschließend werden die Werte miteinander verglichen.</p>
Handkraft bei 2. Messung signifikant reduziert.	<p>Bei ME/CFS kann es sein, dass Muskeln leichter ermüden. Dadurch ist es möglich, dass man weniger Kraft für Bewegungen hat. Mit der Handkraft-Messung wird überprüft, wie stark die Muskeln ermüden.</p> <p>Ihre Handkraft war bei der 2. Messung im Vergleich zur 1. Messung deutlich vermindert.</p>
Labor:	Labor-Untersuchung des Blutes:
	<p>Bisher lässt sich ME/CFS nicht durch die Messung von bestimmten Werten im Blut nachweisen. Oft bestehen bei Betroffenen keine oder nur wenige Auffälligkeiten im Blut. Dennoch ist eine Blut-Untersuchung wichtig, um zum Beispiel andere Erkrankungen auszuschließen.</p>
Im BB Hb vermindert bei erniedrigtem Ferritin.	<p>Die Abkürzung „BB“ bedeutet hier „Blutbild“. Blut besteht aus einem flüssigen Anteil und festen Anteilen, den Blutzellen. Bei einem Blutbild werden die Blutzellen untersucht. Es gibt rote und weiße Blutzellen sowie Blutplättchen.</p> <p>Die Abkürzung „Hb“ steht hier für „Hämoglobin“. Hämoglobin ist der rote Blutfarbstoff. Der rote Blutfarbstoff bringt den Sauerstoff aus der Lunge in alle Bereiche des Körpers. Um roten Blutfarbstoff zu bilden, werden verschiedene Nährstoffe benötigt. Zu diesen Nährstoffen gehört zum Beispiel Eisen. Eisen wird im Körper gespeichert, indem es an bestimmte Eiweiße gebunden wird.</p> <p>Es gibt verschiedene Gründe, aus denen man einen erniedrigten roten Blutfarbstoff haben kann. Eine häufige Ursache ist ein Eisen-Mangel.</p> <p>Viele Menschen bemerken nicht, wenn sie zu wenig roten Blutfarbstoff im Blut haben. Es können aber auch Beschwerden auftreten. Man fühlt sich dann zum Beispiel müde und nicht so leistungsfähig wie normalerweise.</p> <p>In Ihrem Blutbild ist zu sehen, dass Sie weniger roten Blutfarbstoff haben als normalerweise. Das Eiweiß im Blut, an dem Eisen gespeichert wird, ist bei Ihnen niedriger als normalerweise.</p>
Folgende Parameter waren normwertig:	Folgende Laborwerte waren normal:

Krea, HST, Elektrolyte,	<p>Die Nieren filtern das Blut und bilden den Urin. Wie gut die Nieren arbeiten, lässt sich unter anderem durch die Blutwerte von Kreatinin, Harnstoff und den Elektrolyten einschätzen. Die Elektrolyte nennt man auch „Blutsalze“.</p> <p>Die Blutwerte von Kreatinin und Harnstoff waren bei Ihnen normal. Auch verschiedene Blutsalze waren normal.</p>
Transaminasen, GGT,	<p>Die Leber hat viele verschiedene Aufgaben. Sie spielt unter anderem eine wichtige Rolle bei der Verdauung und Entgiftung. Sie bildet die Gallen-Flüssigkeit, die durch die Gallengänge in den Darm abgegeben wird. Bei Erkrankungen der Leber oder Gallengänge können unter anderem die Blutwerte der Transaminasen, Gamma-GT und Bilirubin verändert sein. Zu den Transaminasen gehören ASAT und ALAT. ASAT und ALAT werden manchmal auch GOT und GPT genannt.</p> <p>Die Blutwerte der Transaminasen und der Gamma-GT waren bei Ihnen normal.</p>
Bilirubin	<p>Bilirubin kann zum Beispiel auch erhöht sein, wenn viele rote Blutzellen abgebaut werden.</p> <p>Bei Ihnen war der Wert für das Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffes normal.</p>
LDH,	<p>Der Wert von LDH kann zum Beispiel erhöht sein, wenn viele Zellen geschädigt werden.</p> <p>Bei Ihnen war der LDH-Wert normal.</p>
TSH, fT3, fT4,	<p>Die Schilddrüse bildet verschiedene Botenstoffe. Diese Botenstoffe beeinflussen unter anderem den Herzschlag, die Verdauung und die Körper-Temperatur. Zu diesen Botenstoffen gehören zum Beispiel T3 und T4. Der Botenstoff TSH regt die Schilddrüse an, T3 und T4 zu bilden.</p> <p>Die Blutwerte von TSH, fT3 und fT4 waren bei Ihnen normal.</p>
CRP,	<p>Das CRP ist ein Blutwert, der unter anderem bei Entzündungen erhöht sein kann.</p> <p>Bei Ihnen war der CRP-Wert normal.</p>
HbA1c,	<p>HbA1c ist ein Blutwert, der den Zuckergehalt im Blut über einen bestimmten Zeitraum angibt. Er wird häufig auch als Langzeit-Zuckerwert bezeichnet. Wenn der Blutzucker über längere Zeit erhöht ist, dann ist auch der HbA1c-Wert erhöht.</p> <p>Bei Ihnen war der HbA1c-Wert normal.</p>
NT-proBNP,	<p>NT-proBNP ist ein Blutwert, der zum Beispiel bei einer Herzschwäche erhöht sein kann.</p> <p>Bei Ihnen war der NT-proBNP-Wert normal.</p>

IgM, IgG, IgA, ANA .	<p>IgM, IgG und IgA gehören zu den Antikörpern. Diese spielen eine wichtige Rolle bei der Abwehr von fremden Stoffen im Körper. Es gibt zudem Erkrankungen, bei denen sich Antikörper gegen den eigenen Körper richten. Zu diesen Antikörpern gehören ANA.</p> <p>Bei Ihnen waren die Blutwerte von verschiedenen Antikörpern normal.</p>
EKG:	EKG-Untersuchung:
	<p>Bei Menschen mit ME/CFS können Beschwerden wie Herzrasen, Schwindel oder Atemnot auftreten. Erkrankungen des Herzens oder der Lunge können zu ähnlichen Beschwerden führen. Durch verschiedene Untersuchungen lässt sich klären, ob eine solche Erkrankung besteht.</p>
	<p>Bei einer EKG-Untersuchung misst man die Herzströme. Die Herzströme sind elektrische Ströme, die im Herz fließen. Sie sorgen dafür, dass das Herz schlägt. Man kann die Herzströme beim EKG als Kurven ablesen. An diesen Kurven kann man zum Beispiel bestimmte Veränderungen am Herz erkennen oder sehen, ob das Herz regelmäßig schlägt.</p>
Ruhe-EKG unauffällig.	Die EKG-Untersuchung war bei Ihnen in Ruhe normal.
Echokardiographie:	Herz-Ultraschall:
	<p>Bei einer Ultraschall-Untersuchung bildet das Ultraschallgerät Schwingungen. Diese Schwingungen werden von den verschiedenen Geweben unterschiedlich zurückgeworfen. Aus diesen zurückgeworfenen Schwingungen entstehen Bilder vom Körper-Inneren.</p>
TTE o.p.B.	<p>Die Abkürzung „TTE“ steht hier für „transthorakale Echokardiographie“. Bei dieser Art von Ultraschall-Untersuchung wird das Herz von außen durch den Brustkorb untersucht.</p> <p>Bei der transthorakalen Echokardiographie wurden an Ihrem Herzen keine krankhaften Veränderungen festgestellt.</p>
Röntgen- Thorax:	Röntgen-Untersuchung des Brustkorbs:
	<p>Bei einer Röntgen-Untersuchung werden Bilder vom Körper gemacht. Dabei werden von einem Gerät Röntgen-Strahlen durch den Körper geschickt. Das Röntgen-Bild entsteht dadurch, dass die Strahlen unterschiedlich gut durch die verschiedenen Gewebe im Körper kommen.</p>

Keine Infiltrate, Stauung oder Erguss.	<p>Im Röntgen des Brustkorbs lässt sich zum Beispiel die Lunge betrachten.</p> <p>In Ihrer Lunge haben sich keine Stoffe im Gewebe angesammelt, die dort normalerweise nicht hingehören. Außerdem staut sich kein Blut in den Blutgefäßen Ihrer Lunge. Um Ihre Lunge hat sich keine Flüssigkeit angesammelt.</p>
Spirometrie:	Untersuchung der Lungenfunktion:
	<p>Mit der Spirometrie lässt sich einschätzen, wie gut die Lunge arbeitet. Dafür atmet man in der Regel durch ein kleines Mundstück ein und aus. An dem Mundstück ist ein Messgerät angeschlossen. Dieses Gerät misst unter anderem, wie viel Luft man in einer bestimmten Zeit durch das Mundstück einatmet oder ausatmet.</p>
Normale Lungenfunktion, keine Restriktion oder Obstruktion.	Ihre Lunge arbeitet normal. Ihre Lunge kann sich beim Einatmen ohne Einschränkung ausdehnen. Ihre Atemwege sind zudem nicht verengt.
Spiroergometrie:	Belastungs-Untersuchung von Lunge und Herz:
	<p>Mit dieser Untersuchung lässt sich einschätzen, wie leistungsfähig die Lunge und das Herz bei körperlicher Anstrengung sind. Um sich anzustrengen, muss man zum Beispiel Fahrrad fahren oder auf einem Laufband laufen.</p> <p>Während der Untersuchung atmet man über eine Maske ein und aus. Ein Gerät an der Maske misst dabei die Atmung. Außerdem werden die Herz-Ströme aufgezeichnet und der Blutdruck gemessen. Manchmal wird auch Blut abgenommen.</p>
Adäquater HF- und RR-Verlauf unter Belastung.	Während der Untersuchung haben Sie sich körperlich angestrengt. Dabei haben sich Ihr Puls und Ihr Blutdruck angemessen verändert. Das bedeutet, dass diese Werte in einem normalen Maß angestiegen oder abgesunken sind.
Keine HRST oder Ischämie-typischen Veränderungen.	<p>Die Abkürzung „HRST“ bedeutet „Herz-Rhythmus-Störungen“. Davon wird gesprochen, wenn das Herz zu langsam, zu schnell oder unregelmäßig schlägt.</p> <p>Bei Ihnen sind keine Herz-Rhythmus-Störungen aufgetreten. In der EKG-Kurve wurden keine Veränderungen gesehen, die für eine Durchblutungs-Störung des Herzens sprechen.</p>
Leichte Hyperventilation sowie reduzierte Sauerstoffpuls-Werte.	<p>Während der Untersuchung war Ihre Atmung etwas tiefer oder schneller als normalerweise. Außerdem haben Sie weniger Sauerstoff pro Herzschlag aufgenommen als normalerweise.</p> <p>Diese Veränderungen können bei verschiedenen Erkrankungen auftreten und auch bei Menschen mit ME/CFS sowie bei Personen mit anhaltenden Beschwerden nach einer COVID-19-Erkrankung vorkommen.</p>

<p>Individuelle ANS ist herabgesetzt.</p>	<p>Die Abkürzung „ANS“ steht hier für „anaerobe Schwelle“. Wenn man sich körperlich anstrengt, benötigen die Muskeln mehr Sauerstoff. Die anaerobe Schwelle ist der Punkt während der körperlichen Anstrengung, an dem nicht mehr genug Sauerstoff zu den Muskeln transportiert wird. Die anaerobe Schwelle ist ein Maß dafür, wie leistungsfähig man ist. Bei ME/CFS kann die anaerobe Schwelle vermindert sein.</p> <p>Es gibt Hinweise darauf, dass bei Menschen mit ME/CFS unter anderem der Energie-Stoffwechsel gestört ist und meist nicht genug Sauerstoff über die Blutgefäße ins Gewebe gelangt. Dadurch kann es zum Beispiel sein, dass man sich kraftlos fühlt und die Muskeln leichter ermüden.</p> <p>Ihre anaerobe Schwelle ist vermindert.</p>
<p>Deutlich verminderte körperliche Belastbarkeit.</p>	<p>Sie sind deutlich schlechter körperlich belastbar als Sie sein sollten.</p>
<p>Therapie:</p>	<p>Ihre Behandlung:</p>
<p>Ausführliche Beratung zum Pacing erfolgt,</p>	<p>Bei der Behandlung von ME/CFS ist das sogenannte Pacing besonders wichtig. Das ist eine Methode, um mit der eigenen Energie zu haushalten. Sie hilft dabei zu erkennen, wie viel Energie man am Tag ungefähr zur Verfügung hat und seine alltäglichen Tätigkeiten dementsprechend zu planen. Zu den Tätigkeiten zählen zum Beispiel die Körperpflege, Kochen, Putzen und Einkaufen. Pacing dient dazu, Crashes möglichst zu vermeiden.</p> <p>Es kann zum Beispiel notwendig sein, Tätigkeiten über den Tag verteilt auszuüben, zu verkürzen oder ganz darauf zu verzichten. Es kann hilfreich sein, jeden Tag möglichst ähnlich zu gestalten und eine Reihenfolge für die geplanten Tätigkeiten festzulegen. Außerdem sind regelmäßige Pausen wichtig. Man kann sich auch durch andere Personen helfen lassen.</p> <p>Sie wurden von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zum Thema Pacing ausführlich beraten.</p>
<p>Führen eines Symptom-Tagebuchs empfohlen.</p>	<p>Für Pacing kann ein Tagebuch hilfreich sein. Damit lässt sich aufschreiben und herausfinden, wie viel Energie man hat und welche Tätigkeiten zu Beschwerden führen. Das erleichtert es mit der Zeit, Tätigkeiten für den Tag zu planen.</p> <p>Ihnen wurde empfohlen, Ihre Tätigkeiten und Beschwerden regelmäßig in einem Tagebuch aufzuschreiben.</p>
<p>Ggf. durch Health-Tracker ergänzen,</p>	<p>Health-Tracker werden auch Fitness-Tracker oder Puls-Uhren genannt. Man trägt sie zum Beispiel am Handgelenk. Sie ermöglichen es, Werte wie die gelaufenen Schritte oder den Puls zu messen.</p> <p>Gegebenenfalls können Sie zusätzlich ein Gerät benutzen, um Ihre Gesundheit zu überwachen.</p>

<p>HF unter Belastung max. 110-120/min.</p>	<p>Für Menschen mit ME/CFS kann es nützlich sein, mit einem Health-Tracker zum Beispiel den eigenen Puls zu überwachen. Dabei achtet man darauf, dass der Puls nicht über einen bestimmten Wert steigt und man sich körperlich überlastet.</p> <p>Ihr Puls sollte bei körperlicher Anstrengung auf höchstens 110 bis 120 Schläge pro Minute ansteigen.</p>
<p>Auf eine Trinkmenge von 2-3 l täglich und eine ausreichende Salzzufuhr achten.</p>	<p>Es gibt verschiedene Maßnahmen, mit denen man den Blut-Kreislauf unterstützen kann.</p> <p>Sie sollten darauf achten, am Tag 2 bis 3 Liter zu trinken und genug Salz zu sich zu nehmen.</p>
<p>Anstreben einer protein- und ballaststoffreichen Ernährung mit mehreren kleinen Mahlzeiten pro Tag.</p>	<p>Ihnen wurde empfohlen, sich proteinreich und ballaststoffreich zu ernähren. Sie sollten eher mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen als nur wenige große Mahlzeiten.</p>
<p>Außerdem ausreichend ungesättigte Fettsäuren zuführen,</p>	<p>Zusätzlich sollten Sie darauf achten, genug ungesättigte Fettsäuren über die Nahrung aufzunehmen.</p> <p>Lebensmittel mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sind zum Beispiel bestimmte pflanzliche Öle, Samen, Nüsse und einige Fischarten wie Lachs.</p>
<p>Supplementierung von Omega 3 und ggf. weiteren Nahrungsergänzungsmitteln zur Unterstützung des Energiestoffwechsels besprochen.</p>	<p>Möglicherweise kann es bei ME/CFS hilfreich sein, Nahrungs-Ergänzungsmittel einzunehmen. Dazu zählen zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren, eine Untergruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ob und welche Nahrungs-Ergänzungsmittel Menschen mit ME/CFS einnehmen können, sollte am besten mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt geklärt werden.</p> <p>Mit Ihnen wurde besprochen, dass Sie Omega-3-Fettsäuren zusätzlich einnehmen sollten. Es wurde auch über weitere Nahrungs-Ergänzungsmittel mit Ihnen gesprochen. Diese sollen den Energie-Stoffwechsel unterstützen.</p>
<p>Bei Hypersensibilität ist die Verwendung von Kopfhörern mit Geräuschunterdrückung und eine Sonnenbrille sowie eine Raumverdunklung ratsam.</p>	<p>Sie reagieren überempfindlich auf Einflüsse wie Geräusche und Licht. Deshalb ist es ratsam, dass Sie zum Beispiel spezielle Kopfhörer aufsetzen, die Geräusche unterdrücken können. Licht lässt sich abmildern, indem Sie eine Sonnenbrille tragen und Ihr Zimmer mit einem Rollläden oder Vorhang abdunkeln.</p>
<p>Zur Schlafförderung hinsichtlich Schlafhygiene und Entspannungstechniken beraten.</p>	<p>Guter Schlaf kann durch verschiedene Verhaltensweisen gefördert werden. Dazu gehört zum Beispiel, täglich ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Auch sollte man vor allem abends auf Alkohol, Koffein, Rauchen und Zeit vor Bildschirmen verzichten.</p> <p>Sie wurden zu Verhaltensweisen beraten, die Ihren Schlaf fördern können. Außerdem wurde mit Ihnen über Techniken zur Entspannung gesprochen.</p>

Bei Eisenmangelanämie Beginn mit oraler Substitution.	Sie haben zu wenig roten Blutfarbstoff durch zu wenig Eisen. Das Eisen lässt sich mit Hilfe von Tabletten oder Kapseln ersetzen. Diese können Sie schlucken, also über den Mund aufnehmen.
Einnahme von Paracetamol, Ibuprofen oder Metamizol b.B.	<p>Paracetamol, Ibuprofen und Metamizol sind Medikamente, die schmerzlindernd wirken.</p> <p>Sie können die Schmerzmittel Paracetamol, Ibuprofen oder Metamizol einnehmen. Diese können Sie bei Bedarf einnehmen, also wenn Sie Schmerzen haben.</p>
KG empfehlenswert zur Identifikation von Belastungsgrenzen und zur Kreislaufregulation, unter Einhaltung von Pacing.	<p>Die Abkürzung „KG“ bedeutet hier „Krankengymnastik“. Diese ist eine Behandlungs-Form der Physiotherapie.</p> <p>Bei der Krankengymnastik wird man normalerweise angeleitet und ist durch verschiedene Übungen selbst aktiv. Für Menschen mit ME/CFS ist diese Art der Behandlung jedoch nicht hilfreich. Durch aktive Übungen ist es möglich, dass ein Crash ausgelöst wird. Bei Menschen mit ME/CFS wird die Behandlung daher angepasst. So soll die Krankengymnastik in diesem Fall dabei unterstützen, Pacing zu erlernen. Dazu gehört auch herauszufinden, wie stark man sich körperlich anstrengen kann. Krankengymnastik soll außerdem Schmerzen lindern und den Kreislauf unterstützen.</p> <p>Ihnen wurde Krankengymnastik empfohlen. Diese soll dazu beitragen, Ihre eigenen Grenzen bei körperlicher Anstrengung herauszufinden. Außerdem soll sie dabei helfen, dass sich Ihr Kreislauf besser an Ihre Körperhaltung anpasst. Sie sollen in der Krankengymnastik nicht über Ihre Belastungsgrenzen gehen, um das Pacing einzuhalten.</p>
Hausärztliche psychosomatische Grundversorgung aktuell supportiv ausreichend,	<p>Bei Menschen mit ME/CFS sind auch psychische Beschwerden möglich. Die Hausärztin oder der Hausarzt kann in solch einem Fall unterstützen und darüber aufklären, wie sich körperliche und psychische Beschwerden gegenseitig beeinflussen. Dies kann vor allem bei leichten Beschwerden hilfreich sein.</p> <p>Besonders bei psychischen Erkrankungen wie einer Depression oder einer Angst-Erkrankung ist aber mitunter eine zusätzliche Behandlung wie eine Psychotherapie erforderlich. Wenn es notwendig ist, wird man zu einer Psychiaterin oder einem Psychiater überwiesen.</p> <p>Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt kann Sie dabei unterstützen, mit Ihrer Erkrankung umzugehen. Im ärztlichen Gespräch lässt sich zum Beispiel besprechen, wie sich körperliche und psychische Vorgänge gegenseitig beeinflussen. Momentan ist bei Ihnen keine weitere Behandlung von psychischen Beschwerden notwendig.</p>

<p>Beantragung Rehabilitation durch Pat. erfolgt.</p>	<p>Mit Hilfe einer Rehabilitation soll der Gesundheits-Zustand während oder nach einer Erkrankung verbessert werden. In diesem Fall sind bestimmte Reha-Maßnahmen gemeint, die über einen Zeitraum von mehreren Wochen in einer speziellen Einrichtung stattfinden. Die Maßnahmen sollen helfen, dass man am alltäglichen Leben teilhaben kann.</p> <p>Sie haben eine Reha beantragt.</p>
<p>Eine WV wurde vereinbart.</p>	<p>Die Abkürzung „WV“ steht hier für „Wiedervorstellung“. Das ist eine Kontroll-Untersuchung in der gleichen Einrichtung.</p> <p>Mit Ihnen wurde ein Termin für die Kontroll-Untersuchung vereinbart.</p>